



**Curso online**

*Con: Cristina de Sousa*

**Suplementación deportiva  
aplicada**

## Cristina De Sousa Goncalves Profesora



### Resumen CV:

- Licenciada en Nutrición y Dietética (UCV, Caracas)
- Curso de nutrición para el futbolista de alto rendimiento (Gatorade Sports Science Institute - Adolfo Rocha)
- Diplomado en nutrición deportiva (en proceso, International Olympic Committee)
- Coordinadora de proyectos-nutricionista encargada en Nutrition & Performance (actual, Caracas-Venezuela)
- Conferencista, FEDA España-Venezuela
- Profesora del curso *Nutrición y dietética deportiva (base)*, FEDA-Venezuela
- Nutricionista-dietista deportivo La Guaira (2017-2018)

## Introducción

La suplementación deportiva está en auge. La oferta va creciendo al mismo ritmo que la demanda, de modo que cada vez es más común su uso. El inconveniente es que la variedad de productos es tan amplia que a menudo se antoja difícil su elección y su uso adecuado, ya que muchos de los suplementos del mercado no cuentan con evidencia científica, se le otorgan propiedades que no tienen o se hace un uso indebido de ellas.

Por eso resulta fundamental que entrenadores, monitores y otros profesionales del fitness conozcan los principales suplementos y sus materias primas, sus características, sus utilidades, sus usos, sus dosis, su timing, su efectividad, su seguridad para la salud y su legalidad, para poder orientar correctamente y con fundamento a clientes y así optimizar sus resultados.

Debido a la popularidad que ha ganado el consumo de suplementos en los últimos años este curso se convierte en un complemento actualizado para tu cualificación en el área de Acondicionamiento Físico en Sala, de Entrenamiento Polivalente, Fitness, Entrenamiento Personal y Nutrición Deportiva. A través de este curso adquirirás los conocimientos básicos sobre **suplementación** en nutrición y dietética, necesarios para la programación del entrenamiento en el ámbito del Fitness.

**Nota:** Esta formación no habilita para ejercer en el campo profesional de la alimentación, nutrición y dietética, en concreto en la prescripción e individualización de planes dietéticos.

**Para:** todo público

**Duración:** 2 semanas (20 horas)

**Nº de módulos:** 3

**Fecha de inicio:** solicitar información en [fedavenezuelaonline@gmail.com](mailto:fedavenezuelaonline@gmail.com)

**INSCRIPCIÓN: [AQUÍ](#)**

[fedavenezuelaonline@gmail.com](mailto:fedavenezuelaonline@gmail.com)

## CONTENIDOS:

### MÓDULO 1: Introducción

- Suplementación a lo largo de la historia
- Evolución de los suplementos

### Módulo 2: Clasificación

- Por tipo de macronutriente:

*Carbohidratos:* clasificación, funciones, fisiología, fuentes, necesidades (dosis).

Productos.

*Grasas:* Clasificación, funciones, fisiología, fuentes, necesidad.

Productos.

*Proteínas:* Clasificación, función energética de las proteínas, fisiología, fuentes, necesidades

(dosis). Productos y materias primas (concentrados, aislados, hidrolizados, caseínas, proteínas

vegetales, beef, albúmina, otros aminoácidos, etc.)

- Por su momento de uso:

Post-entreno:

- Recuperadores
- Otros

Intra-entrenos:

- Reposición energética.
- Reposición hidroelectrolítica

Pre-entrenos:

- Vasodilatadores
- Energizantes
- Estimulantes

- Alcalinizantes
- Retrasadores de la fatiga

### Módulo 3: Otros suplementos interesantes en la práctica deportiva:

- Multivitamínicos
- Minerales
- Adaptógenos
- Quemagrasas
- Prohormonales

**INSCRIPCIÓN: [AQUÍ](#)**

**[fedavenezuelaonline@gmail.com](mailto:fedavenezuelaonline@gmail.com)**

### Criterios de evaluación:

Al finalizar el curso los alumnos realizarán una prueba de conocimientos, escrita, de selección múltiple, a través de la plataforma virtual. La fecha para esta prueba se anunciará durante el curso. Por lo general, se realiza entre 4-7 días después de finalizado el curso.

### Metodología:

- ✓ El curso se imparte totalmente por Internet en el Aula Virtual de Servieditoriales, en la plataforma Moodle ([www.servieditoriales.net](http://www.servieditoriales.net))
- ✓ No hay restricciones de horario para el ingreso a la plataforma virtual, cada alumno ingresa según su propia disponibilidad de tiempo.
- ✓ Los alumnos ingresan al curso con un nombre de usuario y contraseña.
- ✓ Apoyo constante por la profesora de curso para temas de contenidos.
- ✓ Apoyo constante por parte de Servieditoriales para temas relacionados con la plataforma y la gestión general del curso.
- ✓ Actividad diaria en los foros de cada clase.
- ✓ El material de las clases consiste en un manual básico de FEDA y otros documentos complementarios y enlaces de interés aportados por la profesora

✓ Las clases vistas, foros y todos los documentos anexos quedan abiertos durante todo el desarrollo del curso.

**Información: [fedavenezuelaonline@gmail.com](mailto:fedavenezuelaonline@gmail.com)**

**Si tienes cualquier pregunta o comentario, ¡no dudes en escribirnos!**

**INSCRIPCIÓN: [AQUÍ](#)**

